



El Impacto a Largo Plazo de un Evento Traumático: Qué Esperar en Su Vida Personal, Familiar, Laboral y Financiera

**The Long-term Impact of a Traumatic Event:
What to expect in Your Personal, Family, Work, and Financial Lives**

El impacto de un desastre o evento traumático va mucho más allá de la destrucción y la confusión que tiene lugar directamente después de un evento. De la misma forma que lleva tiempo reconstruir los edificios dañados, lleva tiempo hacer el duelo y reconstruir nuestras vidas. La vida podría no volver a ser normal durante meses, o incluso años, después de un desastre o evento traumático. Pueden existir cambios en las condiciones de vida que causan alteraciones en las rutinas diarias. Estos cambios pueden llevar a problemas en las relaciones, a cambios en las expectativas y a cambios en las responsabilidades. Las alteraciones en las relaciones, los roles y las rutinas pueden hacer que la vida parezca extraña e inestable.

Un desastre o evento traumático puede tener efectos de gran alcance en muchas áreas importantes de nuestras vidas lo que puede dificultar la reconstrucción de nuestras vidas emocionales. Sin embargo, algunas veces el simple hecho de saber qué esperar puede hacer que sea más fácil volver a una vida normal. A medida que usted y su familia comienzan a reconstruir sus vidas, podrían enfrentar cualquiera o todas las situaciones descritas a continuación:

Incertidumbres Personales:

- Es normal y común sentirse mentalmente agotado y físicamente exhausto.
- La pérdida de un hogar, empresa o ingresos puede resultar en la pérdida de autoestima.
- Pueden reaparecer problemas emocionales no resueltos o problemas y pérdidas preexistentes que ocurrieron antes del desastre o del evento traumático.
- Los aniversarios de un desastre o evento traumático nos recuerdan lo que hemos perdido. Esta reacción puede dispararse cada mes en el día en que ocurrió el evento y puede ser especialmente fuerte en el aniversario de un año.

Cambios en la Relación Familiar

- Las relaciones pueden verse estresadas cuando las emociones de todos están más a flor de piel, y pueden ser más frecuentes los conflictos entre cónyuges y otros miembros de la familia.
- Las familias tal vez tengan que vivir en una vivienda temporal o con amigos y parientes cuando sus hogares son destruidos o dañados. Esto puede llevar a hacinamiento y una mayor tensión.
- Los padres tal vez no estén física o emocionalmente disponibles para sus hijos luego de un desastre o evento traumático por muchas razones. Podrían estar ocupados limpiando, distraídos, o tristes por los momentos difíciles que deberán enfrentar a causa del evento.
- Los padres podrían volverse sobreprotectores de sus hijos y de la seguridad de sus hijos.
- Tal vez se espere que los niños ocupen roles más adultos, como por ejemplo cuidar de sus hermanos o hermanas, o ayudar en los esfuerzos de limpieza. Esto hace que los niños tengan menos tiempo para pasar con sus amigos o para participar en actividades de rutina.

HOJA DE INFORMACIÓN
PARA DESASTRES



www.scdhec.gov



Alteraciones Laborales

- El hecho de sentirse demasiado cansado o de tener más estrés por estar distraído a causa de problemas personales puede hacer que uno tenga un mal desempeño en el trabajo.
- Pueden comenzar a ser más frecuentes los desacuerdos con compañeros de trabajo debido al mayor estrés.
- Las empresas pueden verse obligadas a despedir a trabajadores, o a recortar las horas de trabajo y los sueldos.
- El hecho de tener menos ingresos puede hacer que algunas personas deban tomar un segundo empleo.
- La forma en que las personas van a trabajar puede cambiar debido a la pérdida de un automóvil o a la construcción de una ruta.

Preocupaciones Financieras

- Las personas que experimentan problemas en el trabajo podrían verse imposibilitadas de volver al mismo estándar de vida que tenían antes, lo que puede llevar a preocupaciones acerca del dinero y de las cuentas impagas.
- El tener que buscar ayuda financiera para reconstruir y reparar los daños se suma a los altos niveles de estrés ya existentes causados por el desastre o evento traumático, y las molestias de tener que lidiar con todo el papeleo pueden aumentar la frustración.

Cómo Ser un Sobreviviente

Sin importar cuáles son las situaciones individuales, todos necesitamos dar muchos pasos en el camino hacia la recuperación de un desastre o evento traumático.

- Aceptar que la pérdida es real.
- Permitirse a si mismo y a los miembros de su familia estar tristes y hacer el duelo por lo que sucedió.
- Acostumbrarse a su nuevo entorno. Aceptar que las personas o las cosas que se perdieron se fueron para siempre.
- Poder darle un cierre a la situación y seguir adelante. No continuar permitiendo que la pérdida asuma el control sobre nuestra vida física, emocional o espiritual.
- Creer que vendrán tiempos mejores.

Usted y su familia han sobrevivido a un evento traumático. Eso no quiere decir que sus vidas han terminado o que usted no merece ser de nuevo feliz. Vuelva a hacer las cosas que disfruta con sus amigos y como familia. Reconstruya las rutinas en su vida. Asuma compromisos y cúmplalos.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, comuníquese con su departamento local de salud pública, centro comunitario de salud mental, un consejero o profesional en salud mental.

La información en esta hoja de información fue adaptada de una publicación del Centro para Servicios de Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU.